



اكتب في العمودين:

- ١- الأشياء التي تعتقد أنه لا يمكنك فعلها أبداً...
- ٢- ثم اكتب في العمود الثاني لماذا العكس؟
ارجع لها مرة أخرى... أين الحقائق وأين الأعذار؟

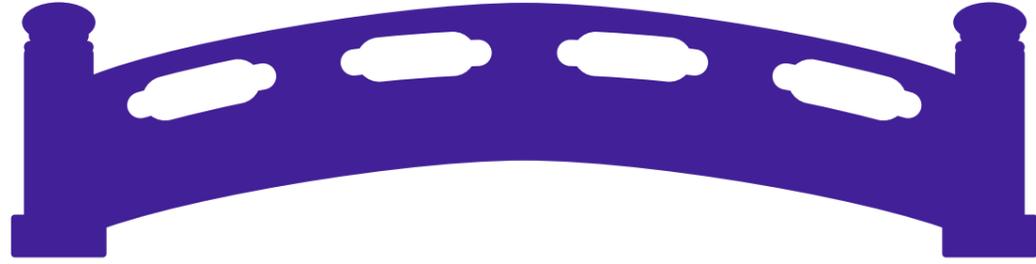
٢

١



تمرين الجسر أمام العوائق

ما نوع الجسر الذي ستقوم ببناءه لتعبر؟



ما هي مخاوفك؟



أنت



المهدف

